

HƯỚNG DẪN GIÚP TRẺ SƠ SINH KHOẺ MẠNH

**ĐỪNG ĐỂ TRẺ EM
tiếp xúc với khói
thuốc.**



**KHÔNG NÊN HÚT
THUỐC khi đang
mang thai.**

**YÊU CẦU NGƯỜI HÔN PHỐI
và bạn bè đừng hút thuốc
gần quý vị trong thời kỳ
mang thai.**



- Tiếp xúc với khói thuốc không tốt cho quý vị lần thai nhi.
- Thai nhi có chiều hướng dễ bị sanh thiếu cân.
- Các em cũng có nhiều rủi ro bị mắc những chứng bệnh khác.



**TIẾP XÚC VỚI
KHÓI THUỐC đặc
biệt có hại cho
trẻ sơ sinh.**

- Khói thuốc làm trẻ sơ sinh khó thở.
- Trẻ sơ sinh có buồng phổi nhỏ và khí quản nhỏ. Nếu em hít thở không khí có khói thuốc, khí quản còn bị teo nhỏ hơn nữa.
- Em bé cũng có nhiều nguy cơ tử nạn vì Chứng Trẻ Em Chết Bất Ngờ (SIDS, hay chết trong nôi) nếu người mẹ hút thuốc trong thời kỳ mang thai hay trong nhà có người hút thuốc.



**KHÔNG BAO GIỜ HÚT
THUỐC gần trẻ sơ sinh hay
trẻ em.**

- Yêu cầu mọi người đừng hút thuốc trong nhà mình, kể cả người giữ trẻ, người chăm sóc, bạn bè và người trong gia đình.
- Yêu cầu mọi người bước ra ngoài nếu muốn hút thuốc.
- Đừng hút thuốc hay cho phép người khác hút thuốc trong xe.
- Tim hiểu để biết chắc chắn là nơi giữ trẻ, trường học và các nơi trẻ em thường lui tới không bị nhiễm khói thuốc.
- Giúp những người muốn cai thuốc.

**FIRST 5
CALIFORNIA**

**HƯỚNG DẪN
GIÚP TRẺ
SƠ SINH
KHOẺ MẠNH**

**VÌ SỨC KHỎE CỦA
CON MÌNH
NÊN TRÁNH HÚT THUỐC,
UỐNG RƯỢU HAY DÙNG
MA TÚY**

**Những hướng dẫn cần ghi
nhớ để chăm sóc cho con và
bản thân**



**ĐỪNG UỐNG RƯỢU
hay sử dụng ma
túy trong khi
mang thai.**

- Những gì quý vị hút, uống hay sử dụng đều có thể gây nguy hiểm cho con mình.
- Uống rượu có thể dẫn đến việc sinh con có đầu nhỏ, bẩm tật về tim và các vấn đề sức khỏe khác.
- Sử dụng ma túy có thể tàn phá não bộ các em hay gây khuyết tật bẩm sinh.
- Nếu cần được giúp đỡ để cai thuốc, cai rượu hay ngừng sử dụng ma túy, hỏi bác sĩ hay bệnh xá địa phương của quý vị. Tim sự giúp đỡ từ bác sĩ hay bệnh xá của quý vị.



**BÀN THẢO VỚI BÁC SĨ hay
bệnh xá trước khi uống bất
cứ loại thuốc nào trong thời
kỳ thai nghén.**

- Có nhiều loại thuốc có thể tổn thương sức khỏe trẻ em.
- Cho bác sĩ hay nhân viên y tế biết mình đang uống hay dùng thuốc gì. Hỏi bác sĩ trước khi sử dụng bất cứ loại thuốc nào, kể cả aspirin.

Gọi Đường Dây Hỗ Trợ Người Hút Thuốc California (800) NO-BUTTS hay (800) 662-8887 hay Đường Dây Nóng Dành Cho Nghiện Rượu hay Ma Túy tại (800) 252-6465 để được giúp đỡ bỏ hút thuốc lá cho bản thân mình và người thân yêu.